

Hanna Launonen

YKSISIIPISET

Miten tanssin harjoittelu vaikuttaa syömishäiriöisen kehonkuvaan

YKSISIIPIS

Miten tanssin harjoittaminen vaikuttaa syömishäiriöisen kehonkuvaan

Hanna Launonen
Opinnäytetyö
Kevät 2014
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tekijä: Hanna Launonen

Opinnäytetyön nimi: Yksisiipiset – Miten tanssin harjoittaminen vaikuttaa syömishäiriöisen kehonkuvaan

Työn ohjaajat: Niina Susan Vahtola, Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 42 + 5 liitesivua

Syömishäiriöt ovat yksi aikamme vakavimmista nuorten mielenterveysongelmista, joiden keskeisenä oireena on kehonkuvan vääristyminen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten tanssin harjoittaminen vaikuttaa syömishäiriöisen kehonkuvaan. Tutkimuksessa selvitettiin myös millaisia vaikutuksia tanssin harjoittamisella on syömishäiriöisen kehontuntemukseen ja liikkumiseen. Tutkimus oli kvalitatiivinen tapaustutkimus, jonka rakenne koostui teoreettisesta osuudesta, empiirisestä tutkimuksesta sekä tutkimustuloksista ja loppupohdinasta. Aineistoa kerättiin tutkimuksen aikana suoralla observoinnilla sekä kyseilyllä, johon vastasivat kaikki ryhmään kuuluneet ja tutkimuksessa mukana olleet psykoterapeutit.

Yksisiipiseksi kutsuttu projekti toteutettiin Oulussa keväällä 2012 ja lukuvuonna 2013. Tutkittavien joukko koostui yksisiipisten perustajan psykoterapeutti ja erikoissairaanhoitaja Sarianna Virpikarin hoidossa käyvistä, syömishäiriötä sairastavista nuorista. Tanssitunteja oli tutkimuksen aikana viisitoista ja ne pidettiin Oulun ammattikorkeakoulun tanssisalissa. Yksi tanssitunti oli 90 minuutin pituinen.

Tarkoituksena oli kehontuntemusta kasvattamalla ja tukahdutetuille tunteille ilmaisukanavan tarjoamalla vaikuttaa myönteisesti syömishäiriöisen usein vääristyneeseen kehonkuvaan. Käytin työssäni Gertrud Roxendalin perusvaiheen ja edistyneen vaiheen kehontuntemusterapiaa ja sovelsin sitä tanssiin.

Lopullinen tutkittavien joukko koostui viidestä yksisiipisestä. Tulokset olivat hyviä ja kahdeksassakymmenessä prosentissa tapauksista pystyttiin vaikuttamaan myönteisesti kehonkuvaan, joskin siinä monella esiintyi vielä negatiivisuutta. Kehontuntemus parani kaikilla yksisiipisillä ja liikkuminen vapautui. Kaikki yksisiipiset kokivat ryhmän hyödyllisenä ja suosittelivat vastaavien ryhmien järjestämistä tulevaisuudessa. Jatkokehittämiseksi ehdotan, että tanssin harjoittamisen vaikutuksia kannattaisi tulevaisuudessa tutkia myös muiden erikoisryhmien keskuudessa.

Asiasanat: kehonkuva, tanssi, syömishäiriö, kehontuntemus

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Author: Hanna Launonen

Title of thesis: One winged angel – Dance trainings effects on body image of a person who suffers from eating disorder

Supervisors: Niina Susan Vahtola, Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 42 +5

Eating disorders are one of the most serious mental diseases of our time among young people. One of the symptoms of eating disorder is a shattered body image. The purpose of this study is to investigate if dance training can have an effect on the body image of a person who suffers from an eating disorder. The purpose is also to find out if dance training can have an effect to body awareness and movement of such a person. The study was a qualitative case study that consisted of theoretical part, empirical research, the results of the investigation and the part of reflection. The material was collected using observation and questionnaire.

The project of one winged angel was carried out in Oulu during the spring 2012 and the year 2013. The founder of the project one winged angel is specialized nurse and psychotherapist Sarianna Virpikari. All of the participants are her patients. The intervention consisted of fifteen dance lessons which were held in Oulu University of applied sciences dance hall. One session was 90 minutes long.

The purpose was to increase the participants body knowledge and let them express their repressed emotions through dance. This would hopefully have an impact on their shattered body image. In the study I used Roxendals body knowledge therapy and adapted it to dance.

The final sample of target group consisted of five participants. The results were good and in 80 percent of the cases we managed to have a positive impact on their body image, but as a whole, there still remained some negativity in it. Body knowledge increased with every participant and movement in general become easier. It was commonly thought among the participants that it would be beneficial to organize these kinds of groups in the future. I suggest that it might be beneficial to research if also other special groups could benefit from a similar kindle of working method.

Keywords: body image, dance, eating disorder, body knowledge

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	8
3 KEHONKUVA JA SEN SYNTY	11
3.1 Kehonkuvan vaurioituminen	12
3.2 Syömishäiriöt ja kehonkuva	13
4 KEHOLLISET TUNTEET	14
4.1 Tunteiden tukahduttamisen vaikutukset kehoon	14
4.2 Psykosomaattinen torjuntamalli	16
5 EHEYTTÄVÄ TANSSI	17
5.1 Tanssin vaikutukset ihmiseen	17
5.2 Tanssi kehontuntemuksen ja kehotietoisuuden edistäjänä	18
6 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS	19
6.1 Kehon keskilinjän sovellukset	20
6.2 Suhde lattiaan ja sen sovellukset	21
6.3 Lihaksiston jännityksen ja rentouden sovellukset	22
6.4 Kehon liikekeskuksien ja hengityksen sovellukset	23
6.5 Kehon rajojen sovellukset	25
6.6 Edistynyt kehontuntemusterapia ja sen sovellukset	26
6.7 Ilmais-, luovat-, ja luottamusharjoitukset	29
7 TULOKSET JA AINEISTON ANALYSOINTI	30
7.1 Yksisiipisten kyselyn ja havainnoinnin tutkimustulokset	31
7.2 Yksisiipisten psykoterapeutin kyselyn tutkimustulokset	36
8 YHTEENVETO	38
8.1 Pohdinta	38
8.2 Jatkokehittämisideoita	40
LÄHTEET	41
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tanssi on kulkenut ihmisen mukana läpi historian. Tanssia onkin pidetty ihmiskunnan varhaisimpana taiteenlajina, jossa kaikki taiteet ikään kuin yhtyvät. Tanssi on ollut läsnä varhaiskantaisissa yhteisöissä kaikissa ihmisen tärkeissä tapahtumissa esimerkiksi syntymässä, kuolemassa, rakkaudessa ja ystävydessä. Tanssi on liitetty myös avioliiton solmimiseen, kylvöön ja korjuuseen sekä sotaan ja rauhaan. (Ihanus ja Vuorinen 2000, 79.) Nykypäivänäkin tanssilla on vahva asema. Länsimaisessa kulttuurissa tanssin merkitys taidemuotona, harrastuksena ja taiteellisen koulutuksen osana on kasvanut valtavasti. (Bertrand 2000, 91.)

Tutustuin tanssiin 15-vuotiaana ja se imaisi minut heti maailmaansa. Sen jälkeen olen saanut seurata sen ihmeellisiä vaikutuksia niin minuun kuin oppilaisiinikin. Polku on vienyt minut matkalle syvälle itseeni ja kehooni, aivan minuuteni ytimeen. Aivan kuin tanssissa olisi jotain salattua voimaa, joka ei näy ulospäin. Myös oppilaissani olen saanut seurata muutoksia. Tanssi on herättänyt monenlaisia tunteita. Tanssi liikuttaa, se on sanottava. Se liikuttaa sekä kehoa että sielua ja yhdistää nämä ihmeellisellä tavalla. Tanssiessa ei pääse pakoon itseään. On kohdattava kehonsa ja omat tunteensa. On kohdattava itsensä.

Olen ollut kiinnostunut tanssin mahdollisuuksista ja sen tutkimisesta. Erityisesti olen ollut kiinnostunut tanssin vaikutuksista yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja kehonkuvaan. Kun minulle tarjoutui mahdollisuus lähteä tutkimaan asiaa, olin välittömästi kiinnostunut. Psykoterapeutti ja erikoissairaanhoitaja Sarianna Virpikari kutsui minut mukaan Yksisiipiset-työryhmään. Ryhmä koostui seitsemästä syömishäiriöön sairastuneesta pojasta ja tytöstä, jotka olivat ikään kuin menettäneet toisen siipensä. Ryhmän tarkoituksena oli tukea ja eheyttää sitä, mikä on mennyt rikki ja koota toista katkennutta siipeä. Yksisiipiset kävivät säännöllisesti psykoterapiassa Virpikarin luona. Virpikarin mukaan nämä syömishäiriöiset nuoret olivat erittäin hauraita ja rikkonaisia. Syömishäiriötä sairastava ei ole tyytyväinen kehoonsa ja hänen kehonkuvansa on usein vääristynyt.

Työryhmässä minä opetan tanssia syömishäiriöisille ja tutkin kuinka se vaikuttaa heidän kehonkuvaansa.

Syömishäiriöt ovat yhteiskuntamme yksi yleisimmistä ja vakavimmista nuorten naisten mielenterveysongelmista. Suomessa toimivan syömishäiriöliitto SYLI ry:n mukaan 20 prosenttia nuorista naisista sairastaa jonkinasteista syömishäiriötä. (Hällström 2002, 9.) Olisiko tanssin harjoittamisen avulla mahdollista vaikuttaa syömishäiriöisen kehonkuvaan? Vaikuttaisiko se heidän kehontunteukseensa ja liikkumiseensa?

Opinnäytetyön rakenne koostuu teoreettisesta osuudesta, empiirisestä tutkimuksesta sekä tutkimustuloksista ja loppupohdinnasta. Opinnäytetyössäni lähdän liikkeelle tutkimuksen lähtökohtien esittelemisestä ja keskeisten käsitteiden määrittelemisestä. Tarkastelen kirjallisuuden avulla kehonkuvaa ja siihen vaikuttamisen mahdollisuuksia, sekä esittelen tanssin mahdollisuuksia kehonkuvan eheytymisessä. Kuvaan työssäni tutkimuksen kulkua sekä tanssituntien tapahtumia. Lopuksi kuvaan aineiston analysointimenetelmät ja kerron tutkimuksessa saavutetut tulokset.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia muutoksia syömishäiriöisen kehonkuvassa tapahtuu tanssin harjoittamisen seurauksena. Tutkimuksen tavoitteena on myös selvittää, millaisia muutoksia tanssin harjoittaminen saa aikaa syömishäiriöisen kehotuntemuksessa ja liikkumisessa. Tutkimukseni noudattaa kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtia. Tutkimus on tapaustutkimus, joka on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen klassisista tyypeistä (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 1997, 191). Aineistoa kerätään tutkimuksen aikana suoralla, osallistuvalla observoinnilla ja kyselylomakkeella (liite 1). Useampi tiedonkeruumetodi lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa on koko ajan mukana myös yksisiipisten psykoterapeutti, joka osallistuu myös tanssin harjoitusterroille. Tanssin harjoitusten loputtua myös hän vastaa kysymyksiin tutkittavien kehonkuvan muutoksesta (liite 2).

Yksisiipisten projekti koostuu viidestätoista terapeutin tanssin harjoituskerasta, jotka toteutetaan kevään 2012 ja lukuvuoden 2013 aikana. Yksi harjoituskerta on 90 minuutin pituinen, jonka välissä on lyhyt tauko. Yksisiipisissä käy kaiken kaikkiaan seitsemän syömishäiriötä sairastavaa nuorta ja nuorta aikuisia, joista yksi on poika ja muut tyttöjä. Kaksi heistä sairastaa bulimiam, neljä anoreksiaa ja yksi BED- ahmimishäiriötä.

Syömishäiriöt ovat vakavia psykosomaattisia sairauksia, joiden taustalla on psyykkistä pahaa oloa ja käsittelemättömiä tunteita. Syömishäiriön avulla sairastunut pyrkii välttämään ja hallitsemaan pelkojaan ja tunnesolmujaan. Syömishäiriöt ovat kehon ja mielen sairauksia, joissa käsitys itsestä ja kehosta on vääristynyt. (Syömishäiriöliitto 2013, hakupäivä 23.10.2013). Syömishäiriöissä kehonkuva on usein häiriintynyt (Charpentier, Keski-Rahkonen ja Viljanen 2008, 13).

Herralan Kahrolan ja Sandströmin (2009, 29–31) mukaan kehonkuva on ihmisen käsitys kehostaan. Tämän käsitteen alle kuuluvat uskomukset, tunteet, havainnot ja ajatukset omasta kehosta (Thomas F Cash 2008, 1). Fysioterapeutti

Gertrud Roxendalin (1987, 31) mukaan kehontuntemus on liikeaspektin ja kokemusaspektin yläkäsite. Kehontuntemus sisältää hänen mukaansa muun muassa kehotietoisuuden. Herrala, Kahrola ja Sandström (2009, 32) määrittelee kehotietoisuuden olevan laajaa ja kokonaisvaltaista itsensä tiedostamista, ymmärtämistä, hallintaa ja hahmottamista.

Tunteet ovat hyvin kehollisia ja ne synnyttävät aina ruumiissa erilaisia fysiologisia reaktioita. Tunteiden tukahduttamisen tiedetään olevan terveydelle haitallista. (Svennevig 2005, 20–24, 34.) Tunteiden tukahduttaminen aiheuttaa hengityksen pidättämistä ja lihasten kiristymistä, jotka voivat johtaa asentomallin muuttumiseen. Pahimmillaan tilanne menee niin pitkälle, että myös kehotietoisuus muuttuu. (Herrala, Kahrola ja Sandström 2009, 58–59, 80.) Fysioterapeutti Kirsti Monsen (1992, 16–17) esittelee psykosomaattisen torjuntamallin, jossa keho joutuu tiedostamattomien, torjuttujen elämysten, tunteiden ja ristiriitojen säiliöksi.

Roxendalin mukaan kehontuntemuksen kasvattamisen yksi tavoitteista on kehonkuvan eheytyminen (1985, 10–13). Näin voidaan olettaa, että kehotunteesta ja kehotietoisuudesta kasvattamalla, voidaan vaikuttaa myönteisesti sairastuneen kehonkuvaan. Gayle Kassingin (2014, 25) mukaan tanssin avulla voidaan lisätä kehotietoisuutta, joka näin ollen lisää kehontuntemusta. Tanssin avulla voidaan myös vaikuttaa kehonkuvaan eheytymiseen. Kehonkuvan myönteisen muuttumisen seurauksena seuraa muutoksia myös ihmisen psyykkisessä olemuksessa. (Paul Schilder 1950, 206–212.)

Sairauden takana olevat vaikeat ja käsittelemättömät tunteet ilmenevät syömishäiriön oireina. Näitä tunteita on vaikea muodostaa akuuttivaiheen aikana ja ne jäävätkin jäljelle sen loputtua. Nämä käsittelemättömät tunteet aiheuttavat tyytymättömyyttä omaan kehoon. (Thelin 2008, 110–111, 114.) On siis erittäin tärkeä sairauden uusiutumisenkin estämisen kannalta, että pystytään vaikuttamaan sairauden taustalla oleviin vaikeisiin tunteisiin. Schilderin (1950, 206–212) mukaan luovassa tanssissa on tilaa vapaalle liikkeelle ja tunteiden ilmaisulle. Tunteet ja tunteiden tukahduttaminen näkyvät liikkeissä ja liikkeiden avulla on mahdollista puhutella koko persoonallisuutta. Tanssin avulla pystytäänkin ai-

kaansaamaan muutoksia koko ihmisen persoonassa. Isot muutokset henkilön liikkumisessa aiheuttavat koko ihmisessä samansuuntaisia muutoksia. (Ihanus ja Vuorinen 2000, 82–83.)

3 KEHONKUVA JA SEN SYNTY

Kehonkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä omasta kehostaan. Ruumis on ikään kuin ihmisen koti, jossa eletään ja asutaan. (Herrala 2009, 25- 31.) Kehonkuvalla tarkoitetaan sitä, millaiseksi tämän kodin kokee. Kehonkuva on laaja käsite ja siihen kuuluu muun muassa mielikuva omasta ulkonäöstä, esimerkiksi ruumiin koosta ja muodosta. Myös omat uskomukset, tunteet, havainnot ja ajatukset kehosta kuuluvat tämän käsitteen alle. (Thomas F Cash 2008, 1.)

Kehonkuvan rakennuspalikat alkavat muodostua jo sikiökaudella, jolloin lapsi saa ensimmäiset kokemukset olemassaolostaan kehonsa kautta. Hän aistii ääntensä liikkeitä jo kauan ennen kuin ajattelu ja tunteet kehittyvät. Nämä kokemukset tallentuvat niin sanottuun kehon muistiin. Syntymän jälkeen vauva oppii aistimaan ympäristön asenteen häneen esimerkiksi kosketuksen ja nostelun kautta. Olemassaolo on sidottu kehollisuuteen ja ajattelun kehittyessä ihminen alkaa hahmottaa käsitystä itsestään ja kehostaan. Havainnot ja kokemukset itsestä ja ympärillä olevasta maailmasta ovat persoonan rakennuspalikoita. Kehonkuvan kehittyessä myös suhde ympäristöön ja muihin alkaa rakentua. (Herrala, Kahrola ja Sandström 2009, 25–31).

Normaali kehitys mahdollistuu, kun lapsi saa kasvaa turvallisessa kasvuympäristössä ja hänen perustarpeensa täytetään. Lapsen hahmotuskyky itsestään kehittyy psykomotoristen ja aistitoimintojen kehittyessä. Lapsi oppii erottamaan eri ruumiinosat toisistaan ja alkaa pikkuhiljaa hallita kehoaan. Myös kielen oppiminen alkaa. Lapsi tarvitsee tilaa kehittyä ja siinä häntä tukee virikkeellinen ympäristö. Ystävien saaminen ja joukkoon kuuluminen ovat myös tärkeitä osia lapsen kehityksessä. Lapsi peilaa itseään ympäristöön ja saadun palautteen kautta alkaa löytää omaa paikkaansa esimerkiksi perheessä ja koulussa. (Herrala, Kahrola ja Sandström 2009, 25–31.)

Kehonkuvaan vaikuttavat olennaisesti perimä ja lapseen kohdistuneet asenteet. Lapsi muokkaa kehonkuvansa keräämiensä emotionaalisten kokemuksien ja erilaisten havaintojen kautta. Ruumiin muisti on myös olennaisessa osassa ke-

honkuvan rakentumisessa. Herralan mukaan lapsen kehonkuvan rakennuspalikat ovat koossa noin 6-9 vuoden iässä. Ihminen havainnoi kuitenkin jatkuvasti kehoaan ja tuntemuksiaan ja näin ollen kehonkuva on jatkuvassa muutoksessa koko elinkaaren ajan. (Herrala, Kahrola ja Sandström 2009, 25–31.)

3.1 Kehonkuvan vaurioituminen

Herralan, Kahrolan ja Sandströmin (2009, 29–30) mukaan omat mielikuvat, asenteet ja vaatimukset omaa kehoa kohtaan käyvät jatkuvaa vuoropuhelua todellisuuden kanssa. Jos nämä eivät kohtaa, saattaa seurauksena olla negatiivinen kehonkuva.

Cash ja Smolakin mukaan ihmisen kehon ominaisuuksiin yhdistetään usein erilaisia mielikuvia ja luonteenpiirteitä. Esimerkiksi media yhdistää laihuuden hyvinvointivaltioissa viehättävyyteen, kun taas lihavuus edustaa vastakkaisia arvoja. Tutkimuksien mukaan myös miehen keholle asetetaan erilaisia odotuksia. Mieheissä arvostetaan erityisesti ylävartalon voimaa ja lihaksikkuutta. (Cash & Smolak 2011, 69–70.) Bell ja Rusford (2008, 2) toteavat lisäksi viehättävien ihmisten saavan usein suotuisampaa kohtelua kuin vähemmän viehättävien. Näin media pitää yllä ulkonäkökeskeisyyttä. Jos ihminen kokee, ettei pysty vastaamaan näihin odotuksiin, voi seurauksena olla tyytymättömyys omaan kehoonsa (Bell & rusford 2008, 3).

Erot todellisen ja ihanneminän välillä aiheuttavat siis ihmisillä tyytymättömyyttä kehoonsa. Tyytymättömyys omaan kehoon on naisilla niin yleistä, että sitä on alettu pitää normina. Kehon muoto ja laihuus yhdistetään usein suoraan myös naisen omanarvon tuntoon. (Bell & Rushfort 2008, 3-4.)

Thomas F. Cash selittää negatiivisen kehonkuvan olevan yhteydessä huonoon itsetuntoon. Huonon itsetunnon kanssa kamppaileva henkilö kokee olevansa riittämätön. Cash selittää heikon kehonkuvan alentavan itsetuntoa jopa kolmasosalla. Jos et pidä kehostasi, miten voit pitää henkilöstä, joka asuu siinä. (Cash 2008, 1.

3.2 Syömishäiriöt ja kehonkuva

Syömishäiriöt ilmenevät muun muassa häiriintyneenä syömiskäyttäytymisenä ja muutoksina sairastuneen fyysisessä tilassa. Syömishäiriö on keino välttää omaa psyykkistä paha oloa ja tunnesolmuja. Syömishäiriö luo sairastuneelle tunteen itsensä ja oman elämänsä hallinnasta. Syömishäiriöt ovat kehon ja mielen sairauksia, joissa käsitys itsestä ja omasta kehosta on vääristynyt. (Syömishäiriöliitto 2013, hakupäivä 23.10.2013.) Kehonkuvan häiriintyminen onkin yksi keskeisistä syömishäiriön oireista (Charpentier, Keski-Rahkonen ja Viljanen 2008, 13).

Suurin osa syömishäiriöön sairastuneista on naisia ja tyttöjä, mutta myös poikien ja miesten osuuden arvioidaan kasvaneen. Tällä hetkellä poikien ja miesten osuuden arvioidaan olevan 10 prosenttia sairastuneista. Syömishäiriö alkaa kuherrusvaiheella, jossa sairastunut kokee hyötyvänsä syömishäiriöstä. Kuherrusvaihetta seuraa kärsimysvaihe, jossa sairastunut ei välttämättä tiedosta sairastuneensa. Hän kuitenkin jo kärsii syömishäiriön vaikutuksista ja rituaalit vahvistuvat. Seuraavassa vaiheessa sairastunut tiedostaa, että kyse on syömishäiriöstä ja hän alkaa toivoa muutosta. Paraneminen alkaa muutosten tekemisestä ja pikkuhiljaa terve käyttäytyminen vahvistuu. Paraneminen tarkoittaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista eheytymistä. Syömishäiriöstä paranee kokonaan suurin osa sairastuneista. Osalla esiintyy vielä syömishäiriökäyttäytymistä stressaavissa elämäntilanteissa ja osa jumiutuu kärsimysvaiheeseen. (Syömishäiriöliitto 2013, hakupäivä 23.10.2013.)

4 KEHOLLISET TUNTEET

Ihmiset kokevat tunteet kehossaan autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston säätelemänä. Tunteet syntyvät ympäristön tapahtumien ja kehon reaktioiden yhteisvaikutuksesta. Tunteet aiheuttavat kehossa erilaisia fysiologisia reaktioita. Esimerkiksi vihan tunteissa syke nousee ja ihon lämpötila on korkeampi kuin pelon tunteissa. Inhon tunne taas laskee sykettä ja tehostaa ruoansulatuksen toimintaa. (Svennevig 2005, 20–24.) Tunteet ilmaistaan myös keholla. Riemastuneen ihmisen tekee mieli hyppiä, kun lamaantunut taas jää paikalleen istumaan. Masentuneen tai uupuneen ihmisen on joskus vaikea jaksaa mennä edes suihkuun. Läheisensä menettänyt ihminen ei voi lopettaa itkemistä eikä järkyttynyt ja pelästynyt lakkaa vapisemasta. Tunteiden purkaminen on usein myös kehoallista. Vihainen henkilö saattaa siivota raivokkaasti tai lähteä pitkälle lenkille. Joku taas saattaa taas ilmaista tunteensa tanssimalla. Jos tunteille ei anneta tilaa tai niitä ei kuunnella, keho ei voi hyvin.

4.1 Tunteiden tukahduttamisen vaikutukset kehoon

Tunteet kuuluvat elämään ja ne tekevät meistä inhimillisiä. Ne liittävät meidät toisiimme ja auttavat kuuntelemaan itseämme. Tunteet ovat vahvasti kehoallisia ja jos niistä vieraannutaan, yhteys itseen ja muihin katkeaa. Jos tunteita ei kuunnella, myöskään keho ei voi hyvin. Tunteiden vapaan ilmaisun tukahduttamisen tiedetään länsimaissa olevan haitallista terveydelle. (Svennevig 2005, 11–12, 34.)

Herralan Kahrolan ja Sandströmin mukaan tunteiden tukahduttaminen aiheuttaa hengityksen pidättämistä, joka taas puolestaan lisää lihasjännitystä. Esimerkiksi pelon ja ahdistuksen tunteen tukahduttaminen aiheuttaa jännitystä hengityslihaksissa. Tällöin myös hengityksessä tärkeä pallealihas kiristyy. Koska kehoa on aina tarkasteltava kokonaisuutena, aiheuttaa pallean kiristyminen reaktioita myös kaikissa muissa rintanikamiin kiinnittyvissä lihaksissa. Leveän selkälihakseen tehtävänä on tukea rintarankaa ja hartioita

sekä ylläpitää yläselän asentoa. Hengityksen pidättäminen vaikeuttaa myös leveän selkälihaksen toimintaa. Leveä selkälihas lisää tällöin myös selän ojentumista ja tästä aiheutuu, että rintakehä ei pääse laajenemaan selänpuolelle sisäänhengityksessä. Tämä vaikeuttaa myös uloshengitystä, eikä rintakehä pääse painumaan kokoon sen aikana. Poikittaisen vatsalihaksen kireys taas estää hengityksen vapaan liikkumisen alas lantioon. Tilanteen pitkittyessä, tämä saattaa taas johtaa häiriöihin vartalon asennossa ja aiheuttaa esimerkiksi koukkuasentoja. Ketju päättyy tunteiden tukahduttamisesta johtuvaan kehotietoisuuden muuttumiseen. (Herrala, Kahrola ja Sandström 2008, 58–59, 80.)

Ihmisen mielentila siis tuntuu kehossa sekä näkyy ulospäin olemuksessa ja asennossa. Svennevig (2009, 39) väittää kehon ulkoisen olemuksen olevan jonkinlainen psyykkisen tilan heijastuma. Joskus tunteet jopa ilmaantuvat kehon fysiologisena reaktiona ennen kuin tietoinen tunne syntyy (Herrala 2008, 5, 49).

Hengitys myös reagoi välittömästi mielen liikkeisiin. Sitä säätelee autonominen hermosto, jossa on kaksi osaa. Sympaattisen hermoston aktivoituessa pulssi nousee ja elimistö valmistautuu nopeaan toimintaan. Tällöin myös keuhkoputket laajenevat ja ruoansulatus hidastuu. Parasympaattinen hermosto taas toimii vastakkaisella tavalla. Se laskee sydämen sykettä ja ruoansulatus nopeutuu. Ihmisen voidessa hyvin, nämä hermostot toimivat tasapainossa. Stressi, pelko ja ahdistus lisäävät parasympaattisen hermoston toimintaa. Tällöin keho on koko ajan valmiina joko taistelemaan tai pakenemaan. Hengitystiheyden kasvaessa myös veren happo-emäs tasapaino muuttuu. Tilanteen pitkittyessä ihmisellä voi alkaa esiintyä vaikeuksia nukkumisessa tai rentoutumisessa. Hengitys on kuitenkin ainut autonomisista järjestelmistä, mihin ihminen itse pystyy vaikuttamaan. Erilaisten hengitysharjoitusten kautta voi vaikuttaa muun muassa hengityksen rytmiin ja laajuuteen. Tämä mahdollistaa nopean vaikuttamisen veren happo-emästasapainoon ja tämän kautta koko terveyteen. (Herrala Kahrola ja Sandström 2008, 76–85.)

4.2 Psykosomaattinen torjuntamalli

Monsen esittelee psykosomaattisen torjuntamallin, jossa keho joutuu ristiriitojen, tiedostamattomien ja torjuttujen tunteiden säiliöksi. Psykosomaattinen näkemys korostaa ihmisen fyysisen ja psyykkisen puolen yhteysvaikutuksen tärkeyttä. Jos psyykkiselle puolelle kohdistuu pitkään stressiä, jota ei käsitellä, vaikutukset näkyvät myös fyysisellä puolella. Monsenin mukaan hengityksen vaikeutumisen ja lihaskireyden kasvun lisäksi myös eri elinjärjestelmät joutuvat kuormituksen alle. Jos stressi jatkuu pitkään, tämä voi johtaa yhden tai useamman elinjärjestelmän sairauteen. (Monsen 1992, 14–17.)

Tunteiden pitkäaikaisella tukahduttamisella voi siis olla ikäviä seurauksia. Jos ihminen ei kuuntele tunteitaan ja kehoaan, voi tilanne kostautua myöhemmin. Ihminen ei kuitenkaan ole kone. Nykypäivänä yhä useampi unohtaa kehonsa. Se on aivan kuin auto, joka kuljettaa paikasta toiseen. Silloin kun se toimii, siihen ei kiinnitetä huomiota. Keho kuiskaa ensin ja jos sen viestejä ei kuunnella se viimein huutaa. Jos esimerkiksi väsymys pääsee kasaantumaan, keho alkaa oireilla. Saattaa esimerkiksi esiintyä unettomuutta. Jatkuvan ylikuormitustilan seurauksena on pahimmillaan loppuun palaminen. Oman kehon ja tunteiden kuuntelemisen opettelu on kullantarvoinen asia.

5 EHEYTTÄVÄ TANSSI

Dance is the hidden language of the soul. –Martha Graham

Ihmisille on luontaista liikkua ja elämä itsessään on liikettä. Tarkastellessamme lapsia ja vauvoja voimme havaita kuinka heillä on jatkuva tarve liikkua ja tutkia ympäristöä. Tanssi on taidemuodoista kaikista eniten riippuvainen ihmisen liikkeistä. Tanssi perustuukin ihmisen vahvalle tarpeelle ilmaista itseään fyysisesti liikkumalla rytmisesti. Tanssin motivaationa on myös ihmisen tarve tutkia kehoaan ja ympäristöään. (Betrand 2000, 92.)

5.1 Tanssin vaikutukset ihmiseen

Tanssilla on paljon syviä vaikutuksia ihmiseen. Se pystyy muun muassa voimistamaan tuntemuksia elinvoiman lisääntymisestä, ilosta ja virkistymisestä. Tanssi pystyy myös yhdistämään erityisellä tavalla mielen ja kehon. Tämä mahdollistaa kokonaisvaltaisen tunteiden ilmaisun, joka on erittäin terapeutista ja terveydelle hyödyllistä. Monet tanssinalan vaikuttajat ajattelevatkin tanssin perustuvan pohjimmiltaan tunneilmaisuun. (Betrand 2000, 92–93.)

Ihmisten välinen kommunikointi jaetaan kehityksellisesti kolmeen eri vaiheeseen: sensomotoriseen, kuvalliseen ja sanalliseen. Sensomotorinen on näistä vaiheista varhaisin. Tanssin avulla pystytään saamaan yhteys ihmisessä oleviin kaikkein varhaisimpiin kehitysvaiheisiin. Liikkeen avulla pystytään jopa tavoittamaan psyykkisiä häiriöitä sairastavia ihmisiä, joita ei pystytä auttamaan sanojen kautta. Psyykkisissä häiriöissä liikkuminen muuttuu usein kömpelöksi ja estyneeksi. Liikekäyttäytymisen ja sisäisen maailman välillä vallitsee selkeä yhteys. Liikkeet kuvastavat persoonaa. Keho ei voi valehdella, joten tunteet ja niiden tukahduttaminen näkyvät liikkeessä. Tanssin avulla pystytään puhuttelemaan koko persoonallisuutta. Muutokset ihmisen liikunnallisessa puolessa näkyvät muutoksina myös koko ihmisessä. (Ihanus ja Vuorinen 2000, 82–83.)

Tanssi lisää kehotietoisuutta ja kehonelämyksiä. Tanssin avulla pystytään vaikuttamaan myös myönteisesti kehonkuvaan. (Schidler 1950, 206–212.) Tanssin avulla pystytään havainnoimaan omaa ja toisten hengitystä sekä jännitteisyyttä ja rentoutta. Tanssi auttaa pysähtymään ja kuuntelemaan omaa hiljaisuutta, kehoa ja tunteita. Liikkeiden hallinta on usein tiedostamatonta ja kehon aistit muokkaavat koko ajan ruumiimme historiaa. Tanssi välittää tietoa ruumiin tapahtumista ja sen avulla voidaan saada viestejä myös normaalisti tiedostamattomista tapahtumista ja asennoista. Näin liikkeen avulla voidaan kehittää havaintotietoisuutta. (Ihanus ja Vuorinen 2000, 83)

Tanssi on sosiaalinen tapahtuma ja näin ollen se kehittää myös kykyä toimia ryhmässä sekä ihmisten välistä kommunikaatiota. Tanssissa voidaan ottaa huomioon myös kauan tunnetut liikunnan hyödyt. Ojanen kertoo liikunnan edistävän mielenterveyttä ja lievittävän ahdistusta. Se parantaa mielialaa, kohottaa itsetuntoa ja auttaa rentoutumaan. Liikunnan avulla voidaan kokea onnistumisen elämyksiä ja vapauden tunteita. Liikunnan avulla saavutetaan välittömiä mielihyvän kokemuksia ja fyysinen kunto kohoaa. (Ojanen 1994, 11, 21, 46–49.)

5.2 Tanssi kehontuntemuksen ja kehotietoisuuden edistäjänä

Roxendal toteaa psykofyysisen fysioterapian perusvaiheen kehontuntemusharjoittelun yhdeksi tavoitteeksi kehonkuvan eheytyksen. Perusvaiheessa harjoitusten vaikutusalueet ovat Roxendalin mukaan suhde alustaan, suhde ruumiin keskilinjaan, suhde ruumiin liikekeskuksiin, hengitys sekä lihaksiston jännitys ja rentous. Roxendal korostaa myös kehon rajojen tuntemisen tärkeyttä itsensä ja ympäristön hahmottamiseksi. Edistynyt terapia taas pitää hänen mukaansa sisällään muun muassa kävelyn, rytmin, suhteen peilikuvaan ja vuorovaikutusharjoitukset. (Roxendal 1987, 29, 77–97.) Sovellan tutkimuksessani näitä tanssistakin tuttuja termejä lisäämään tanssin keinoin kehontuntemusta. Kehontuntemuksen kasvu taas johtaa kehonkuvan eheytymiseen.

6 TUTKIMUSPROSESSIN KUVAUS

Tutkimus alkoi syksyllä 2012 yhteistyössä psykoterapeutti ja erikoissairaanhoitaja Sarianna Virpikarin kanssa. Yksisiipiseksi kutsuttu ryhmä koottiin hänen syömishäiriötä sairastavista potilaistaan. Ryhmän valintaperusteena oli lisäksi sairastuneen motivaatio osallistua tanssitunneille. Yksisiipisiin kuului seitsemän nuorta ja nuorta aikuista. Ryhmä kutsuttiin koolle suunnittelukokoukseen, jossa tutustuimme toisiimme ja keskustelimme tulevasta projektista. Kokouksessa yksisiipiset saivat toivoa tanssilajeja tunneille ja he antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumiselle. Tanssikertoja oli tutkimuksen aikana yhteensä viisi-toista ja ne toteutettiin syksyllä 2012 ja vuonna 2013. Yksi tanssitunti kesti 90 minuuttia, jonka puolesta välissä oli pieni tauko. Tunnin ensimmäisen osan käytimme tanssilajin harjoitteluun ja toisessa osassa keskityimme kehonhuollollisiin, terapeutteihin ja rentouttaviin harjoituksiin. Tanssitunnit pidettiin Oulun seudun ammattikorkeakoulun tanssisalissa.

Tanssitunti alkoi aina alkurutiineista, jotka tapahtuivat ympyrämuodostelmassa. Ensimmäisenä harjoituksena oli usein aktivoiva ja tuntiin herättelevä harjoitus tai rauhallinen omaan kehon kuunteluun kannustava ja tunnusteleva harjoitus. Toisena harjoituksena teimme kyseisen päivän tanssilajiin pohjautuvan lämmittelyn. Sen jälkeen opettelimme kyseisen lajin perusteita ja tekniikkaa keskilattialla. Teimme tanssilajin mukaan harjoitteita myös tangossa ja lattialla. Tämän jälkeen oli vuorossa salin poikki liikkuvat ja luovat harjoitukset. Ensimmäisen osion lopussa teimme usein päivän lajin mukaisia pieniä tanssisarjoja.

Toinen osio koostui muun muassa liikkuvuutta lisäävistä harjoituksista ja rentoutumisharjoituksista. Venyttelyosiossa kävimme läpi kehon tärkeimmät lihasryhmät rauhallisen musiikin soidessa. Rentoutumisharjoituksissa tavoitteena oli lisätä kehontuntemusta sekä saada mieli ja keho rauhoittumaan. Nämä harjoitukset tehtiin usein selinmakuulla. Terapeuttisissa harjoituksissa pyrimme löytämään yhteyden kehon ja tunteiden välille. Tällaisia harjoituksia olivat esimerkiksi ilmaisulliset ja luovat harjoitukset, joissa käsiteltiin tunteita.

6.1 Kehon keskilinjan sovellukset

Klassisessa baletissa ja show-tanssissa keskityimme erityisesti kehon keskilinjaan. Hyvän keskilinjan saavuttamiseksi tulee vahvistaa tärkeitä lihaksia sekä venyttää tarvittavia lihaksia. Lisäksi oppijoille tulee jakaa tietoa keskilinjan tärkeydestä ja siihen vaikuttamisen mahdollisuuksista. Linjausvirheet aiheuttavat kehossa kiputiloja ja lisäävät liikuntavammojen riskiä. Kehon virheasennot vaikuttavat kineettisen ketjun kautta koko vartaloon. Lisäksi tukahdutetut tunteet saattavat myös aiheuttaa kehon koukkuasentoja. Hyvä keskilinja on keholle luonnollisin ja taloudellisin asento. Aloitimme keskilinjan opetteluun holvikaarista. Madaltuneet holvikaaret aiheuttavat lonkkien kääntymistä sisäänpäin ja näin ollen saattavat aiheuttaa linjausvirheitä sekä polvien kipeytymistä. Myös lantion asento saattaa muuttua jalkaterän pronaation tai supinaation seurauksena. Suoritimme tunnilla holvikaaria vahvistavia harjoituksia ja harjoittelimme painon oikeaa jakautumista jalkapohjalle. Kahden yksisiipisen holvikaaret olivat madaltuneet.

Seuraavaksi siirryimme optimaalisen lantion asennon hakemiseen, joka on tärkein yksittäinen tekijä keskilinjan kannalta. Lantion asento vaikuttaa suoraan alaselän asentoon ja päinvastoin. Kun lantio kallistuu eteenpäin, tulee alaselkään pieni notko, jolloin selkä kuormittuu ja saattaa kipeytyä. Alaselän optimaalisen asennon palauttamiseksi tarvitaan syvien vatsa- ja selkälihaksien harjoittamista sekä lonkankoukistajien ja alaselän venytystä. Jos taas lantio on kallistunut taaksepäin, alaselän asento on suoristunut, jolloin keho altistuu taas selkävaurioille. Normaalin lantion asennon mahdollistumiseksi alaselkä tarvitsee vahvistusta ja takareidet sekä pakarot venytystä. Tunnilla teimme vahvistavia harjoituksia sekä harjoittelimme lantion asentoa. Venyttelyosiossa kävimme läpi keskilinjan kannalta tärkeitä lihaksia.

Seuraavaksi keskityimme pään ja olkapäiden asentoon. Tyypillisimmässä ylävartalon asentovirheessä olkapäät ja pää ovat työntyneet eteenpäin. Tämä saattaa aiheuttaa hartiakipuja ja erilaisia ylävartalon jäykkyyksiä. Myös luonnollinen hengitys ja verenkierto vaikeutuvat. Pään työntyminen eteenpäin on usein

seurausta lantion asentopoikkeamista. Yläselän ja pään normaalin asennon palauttamiseksi tulee vahvistaa lapatukilihaksia ja venyttää rintalihaksia. Tunneilla harjoittelimme pään oikeaa asentoa ja vahvistimme lapatukilihaksia. Venyttesimme myös rintalihaksia sekä hartioiden seudun lihaksia. Kannustin myös muistamaan esimerkiksi tietokoneella työskennellessä suoristamaan välillä ryhtiä.

6.2 Suhde lattiaan ja sen sovellukset

Lattian sujuva käyttö on yksi tanssin peruselementeistä. Tanssissa pyritään monipuoliseen ja rohkeaan lattian- ja tilankäyttöön. Nykytanssissa keskityimme erityisesti tanssijan suhteeseen lattiaan. Tanssissa kehoa käytetään luovasti eri tasoissa ja vaihtelut tasojen välillä pyritään tekemään vaivattomasti. Tanssissa on tärkeää tuntea kehon paino ja käyttää sitä hyväksi liikkeessä. Myös painovoiman käyttö on keskeisessä asemassa. Tanssissa käytetään erilaisia tukipintoja monipuolisesti. Luonnollinen painon jakautuminen tukipinnalle onkin yksi tanssin keskeisistä periaatteista. Myös erilaiset piruetit ja käännökset sekä hyppyt kehittävät suhdetta lattiaan. Roxendalin mukaan turvallinen kontakti alustaan on tasapainon ja rentoutumisen edellytys. Nämä tärkeät asiat mahdollistavat myös liikkeissä tarvittavan hyvän koordinaation. Ihmisen suhdetta lattiaan voi hänen mukaansa kehittää opastamalla kiinnittämään huomiota kontaktipintaan ja antamalla kokemuksia ruumiinpainosta eri asennoissa. (Roxendal 1987, 78–81.)

Tuimalan mukaan kehonkuvan vääristymät muuttavat ihmisen suhdetta lattiaan. Tämä näkyy usein siinä, ettei henkilö pysty olemaan rentona tukipintaa vasten erilaisissa asennoissa. Hän ei myöskään usein pysty jännittyneisyyden takia avaamaan raajojaan rentoutuneesti irti kehostaan. Seisoessa tukipinta-ala on usein pieni ja liikkuminen on varovaista. Alustalla toimimisen voima ja intensiteetti kertovat myös suhteesta lattiaan. Hyppimistä, jalkojen voimakasta tömistelyä ja rohkeaa tilankäyttöä voidaan muun muassa käyttää asian mittareina. (Tuimala 2013, hakupäivä 10.3.2014.)

Tanssitunneilla teimme monipuolisesti lattian käytön harjoituksia. Liikuimme paljon tilassa, kuuntelimme kehon painoa ja teimme erilaisia painonsiirtoharjoituksia. Tanssiessamme käytimme paljon tasoja ja vaihtelimme niiden välillä. Kuulostelimme, miltä erilaiset asennot ja tukipinnat lattiaa vasten tuntuvat. Juoksimme tanssitunneilla ja teimme erilaisia hyppyjä ja käännöksiä. Kävelimme myös erilaisilla kuvitteellisilla alustoilla kuten esimerkiksi lumessa, soratiellä, rantavedessä ja suossa. Liikuimme kuin erilaiset eläimet esimerkiksi käärmeet, karhut, jänikset, kissat, linnut ja ravut. Osassa harjoituksista pyrimme myös rentoutumaan lattiaa vasten.

6.3 Lihaksiston jännityksen ja rentouden sovellukset

Katutanssissa ja discotanssissa keskityimme erityisesti lihaksiston jännitykseen ja rentouteen. Rentous ja jännitys vuorottelevat tanssissa ja yksi tanssin keskeisimpiä piirteitä onkin liikkeen ja voiman välinen suhde. Tanssissa pyritään käyttämään voimaa mahdollisimman taloudellisesti ja erilaiset liikkeet vaativat eri määrän lihasjännitystä. Myös erilaiset dynamiikan vaihtelut tuovat tanssiin luonnetta ja kiinnostavuutta. Kehon käytön mahdollisuudet ovat tanssissa lähes rajattomat. Liikkeen kesto, tauot, erilaiset liikelaadut, voiman käytön taito ja intensiteetti synnyttävät tanssista mielenkiintoisen ja vaikuttavan kokonaisuuden.

Jännitys ja rentous ovat ihmisen normaaleja olotiloja, joita molempia esiintyy ihmisen elämässä. Liiallinen ja pitkäaikainen jännitys saattavat kuitenkin aiheuttaa erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita kuten esimerkiksi lihaskireyttä ja ahdistuneisuutta. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 166.) Roxendal kuvaa liiallisen lihasjännityksen olevan yleensä osa monitahoista ongelmaa, johon kuuluu fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jännitystä. Hän jakaa liiallisen lihasjännityksen hoitomuodot kolmeen erillaiseen tasoon, jotka kaikki tulee huomioida harjoituksissa. Ensimmäinen tasoista koostuu kyvystä rentouttaa lihakset, toinen kyvystä suorittaa rentoutuneesti koordinoituja liikkeitä ja kolmas kyvystä tehdä suuria fyysisiä ponnistuksia. (Roxendal 1987, 89.)

Katutanssien liikesarjoissa keskityimme erityisesti liikkeen ja voiman väliseen suhteeseen sekä dynamiikan vaihteluihin. Sarjoissa korostui etenkin rennosti ja sulavasti suoritettavat koordinaatiota vaativat liikesarjat sekä nopeat voimakkaat aksentit ja suunnanmuutokset. Lisäksi lattialla harjoittelimme erilaisia voimaa vaativia liikkeitä. Discotanssissa taas keskityimme nopeisiin, teräviin ja voimaa vaativiin liikkeisiin. Lisäksi discossa on paljon suuria fyysistä voimaa vaativia hyppyjä, joita myös kokeilimme.

Tanssitunneilla teimme myös erilaisia luovia liikelaatuharjoituksia. Esimerkkinä mainittakoon patsasharjoitus, jossa tuli jähmettyä annetuksi liikelaaduksi. Tällaisia liikelaatuja patsaille olivat esimerkiksi terävä, pehmeä ja voimakas. Tanssitunnin toisessa osiossa teimme erilaisia rentoutusharjoitteita, joissa oli tavoitteena rentouttaa lihakset. Harjoitteet koostuivat esimerkiksi erilaisista mielikuvaharjoituksista sekä jännitys- ja rentousosioista. Rentoutumisella on runsaasti terveysvaikutuksia. Herralan mukaan rentoutumiseen liittyy mielihyvän kokeminen ja virkistyminen. Hänen mukaansa kyky rentoutua johtaa ruumiin ja mielen tasapainoon. (Herrala, Kahrola ja Sandström 2008, 171–175.) Tuimalan (2013, hakupäivä 16.3.2014) mukaan rentoutuminen ja rauhoittuminen mahdollistavat kehontuntemuksen ja itsetuntemuksen lisääntymisen.

6.4 Kehon liikekeskuksien ja hengityksen sovellukset

Jazztanssissa ja latinalaistansseissa keskityimme erityisesti suhteeseen kehon liikekeskuksiin ja hengitykseen. Roxendalin mukaan ihmiskehossa on kaksi toiminnallista liikekeskusta, joista toinen sijaitsee rintakehän alueella. Tähän ylempään kuuluvat pää, hartiat, rintakehä ja yläraajat. Alempaan liikekeskukseen taas kuuluvat alaraajat ja lantio. Näiden keskuksien välissä sijaitsee yhteinen liikekeskus, joka edustaa Roxendalin mukaan kehon tasapainopistettä. Tästä yhteisestä liikekeskuksesta lähtevät liikkeet ovat vapaita ja yhdistyvät helpommin hengitykseen. Tällöin liikkuminen vaatii vähemmän energiaa ja on sujuvampaa. (Roxendal 1987, 87.) Liikekeskuksesta lähtevät liikkeet ovat myös hallitumpia ja mahdollistavat koko kehon vapaan käytön aina ääreisosiin saakka. Kehonhallinta edellyttää hyvää koordinaatiota ja ketteryyttä, jotka ovat mo-

lemmat tanssissa tärkeitä ominaisuuksia. Hyvä koordinaatio taas mahdollistaa kehon eri liikekeskusten liikkeen yhdistämisen tanssissa tarvittavaksi toimivaksi kokonaisuudeksi. Keskustan käytön hallitseminen taas mahdollistaa pienet ja tarkat liikkeet sekä suuret ja voimaa vaativat liikkeet. Myös koko kinesfääriin hyödyntäminen tehostuu.

Tanssi ja hengitys kuuluvat myös yhteen vahvasti. Vapaasti kulkeva hengitys mahdollistaa sujuvan ja virtaavan liikkeen. Tanssissa liike ja hengitys muodostavat toimivan kokonaisuuden. Tanssija hengittää liikkeen mukana ja hengitykseen vaikuttaa tanssin dynamiikka. Hengitys myös rytmittää ja tehostaa venytelyä. Lisäksi se rentouttaa lihaksia sen aikana. Hengityksen pidättäminen tanssissa taas lisää kehon jännitystä ja vaikeuttaa vapaata liikkumista.

Roxendalin mukaan kehon liikekeskusharjoituksissa liikkeet tulisi aloittaa aina kehon keskustasta. Tällöin myös hengitys yhdistyy helpommin liikkeeseen. Roxendal toteaa myös, että jokainen ihminen osaa hengittää ja harjoituksissa tulisi keskittyä enemmänkin hengityksen kuuntelemiseen ja siihen luottamiseen. Lisäksi tulisi harjoituksissa yhdistää liike ja hengitys. Tällöin esimerkiksi liikkeen aktiivinen vaihe tulisi olla uloshengityksellä ja palautumisvaihe sisäänhengityksellä. Roxendal esittelee vielä yhden hengitysharjoituksen, jossa hengitys yhdistetään avoimiin käsiliikkeisiin ja vartalon ristikiertoon. (1987, 83–88.) Vartalon kiertyminen keskilinjan ympäri ohjautuu kehon keskimmäisestä liikekeskuksesta. Lisäksi myös erilaiset vartalon taivutukset ja ojennukset ohjautuvat kehon keskustasta. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 96.)

Jazztanssissa keskityimme erityisesti keskustasta lähteviin liikkeisiin ja kehon koordinaatioon. Tunneilla teimme paljon koordinaatiota vaativia kehon isolaatioita, jotka yhdistävät kehon eri liikekeskukset. Keskityimme myös erilaisiin selkärangan liikkeisiin kuten ojennuksiin, taivutuksiin ja kiertoihin. Liikkeisiin pyrimme yhdistämään myös hengityksen. Latinalaistansseissa harjoittelimme esimerkiksi rumbakävelyä, jossa keskityimme kehon ristikiertoon. Lisäsimme kävelyyn myös käsien liikkeitä. Tunneilla kävimme läpi myös jiven, chachan ja tangon perusaskelita, joissa keskityimme muun muassa kehon koordinaatioon.

Tunneilla teimme jonkin verran hengitykseen keskittyviä harjoituksia. Keskitimme hengitykseen erityisesti oheistekniikka pilateksessa. Harjoittelimme käytännössä pilateksen hengitystä pareittain. Toinen parista asetti kädet toisen rintakehälle takaapäin ja kuulosteli toisen hengitystä. Sen jälkeen hän myös kevyesti avusti rintakehän sivuttaista liikettä kevyesti painamalla ja parin piti yrittää saada rintakehä laajenemaan. Tunneilla harjoittelimme myös käytännössä pilateksen liikkeen aktiivivaiheessa uloshengitystä ja vapautusvaiheessa sisäänhengitystä. Teimme tunneilla myös pilateksen kiertoharjoittelua.

Tunneilla pyrimme yhdistämään myös liikkeen ja hengityksen erityisesti liikekeskusharjoituksissa. Tunnin toisessa osassa mielikuva- ja rentoutumisharjoituksissa keskityimme hengitykseen ja sen kuuntelemiseen. Harjoituksissa pyrimme myös tuntemaan, mitkä kehonosat hengittäessä liikkuvat. Myös venytysharjoituksissa keskityimme hengitykseen ja pyrimme välttämään sen pidättämistä.

6.5 Kehon rajojen sovellukset

Muun muassa afrotanssissa keskityimme erityisesti kehon rajojen hahmottamiseen. Tuimalan mukaan kehon rajojen hahmottamisen ongelmat aiheuttavat vaikeuksia kehonosien koon arvioinnissa sekä liikkumisessa (2013, hakupäivä 19.3.2014). Kehon rajojen hahmottaminen on avain myös ympäristön hahmottamiseen (Roxendal 1987, 29). Tanssi kehittää laajasti kehon ja tilan hahmottamista ja ne ovatkin tanssin keskeisiä avaimia. Tanssissa tulee arvioida koko ajan etäisyyttään ja suhdettaan muihin tilassa. Itsensä ja oman tilan hahmottaminen on ratkaisevan tärkeää esimerkiksi erilaisissa kuvioissa tanssiessa. Suuntien ymmärtäminen ja taitava käyttö tekevät tanssista mielenkiintoista ja monipuolista.

Kehon hahmottaminen mahdollistaa taitavat motoriset taidot esimerkiksi tasapainon, kävelyn, juoksun ja hyppimisen. Tanssi kehittää näitä kaikkia taitoja ja mahdollistaa myös uusien liikkeiden oppimisen. Tanssi kehittää sekä staattista ja dynaamista tasapainoa, jotka ovat taitavan liikkumisen perusedellytykset.

Myös muut perusliikkumistaidot kehittyvät ja toimivat pohjana vaikeammille tanssiaskelille. Kehonrajojen kehittämisen harjoituksissa tulisi antaa paljon ärsykeitä esimerkiksi kuulo- ja näköaisteille, jotta henkilö saisi toistuvia kokemuksia ääriviivoistaan ja kehonosistaan (Tuimala 2013, hakupäivä 19.3.2014).

Tunneilla teimme paljon kehonhahmotusharjoitteita ja perusmotorisia harjoitteita esimerkiksi afrotanssissa. Siinä harjoittelimme myös oman tilan hahmottamista kuviossa tanssiessa ja liikkuesssa. Tunneilla teimme myös erilaisia kävelyharjoituksia, joissa tuli hahmottaa itsensä sijoittuminen tilassa ja suhteessa muihin. Harjoituksessa tuli esimerkiksi löytää kahden ihmisen muodostavia välejä, joista pystyi kävelemään. Harjoituksessa tuli myös yrittää seurata valitsemaansa henkilöä mahdollisimman huomaamattomasti. Sen jälkeen taas tuli yrittää pysytellä valitsemansa henkilöstä mahdollisimman kaukana ja vaihtaa huomaamattomasti taas mahdollisimman lähellä seuraamiseen.

Teimme tunneilla myös luovia kehohahmotuksessa auttavia harjoituksia. Tällainen oli esimerkiksi pareittain tehtävä peiliharjoitus, jossa tuli mahdollisimman tarkasti toistaa kaikki parin tekemän liikkeen ikään kuin peilikuvana. Tanssitunnin toisessa osassa keskityimme konkreettisiin kehon rajojen hahmottamisharjoituksiin pareittain. Yhdessä harjoituksessa henkilö sai ensin piirtää kehonsa isolle paperille sellaisena kuin sen koki. Sen jälkeen hän kävi paperin päälle selälleen ja toinen piirsi makaavan henkilön ääriviivat paperille. Toisessa harjoituksessa pari siveli toisen kehon pensselillä ja viimeisessä muumio- harjoituksessa pari vuorasi toisen kehon kokonaan vessapaperilla. Näissä harjoituksissa pyrittiin myös antamaan konkreettisia näkö- ja tuntoaistihavaintoja kehon rajoista.

6.6 Edistynyt kehontuntemusterapia ja sen sovellukset

Roxendalin mukaan edistyneen kehontuntemusterapian vaikutusalueet ovat kävely, rytmi, suhde peilikuvaan ja vuorovaikutus. Näiden harjoitusten tavoitteena on lisätä yksilön tietoisuutta itsestään sekä persoonallisesta tyylistään liikkua ja kävellä. Harjoituksissa osallistujia ohjataan tiedostamaan liike- ja asentomalleja,

jotka vaikeuttavat luonnollista liikkumista ja muuttavat hengitystä. Yhdessä osallistujien kanssa keskustellen sekä tukea ja kannustavia korjauksia antaen pyritään muuttamaan näitä vaikeuttavia asento- ja liikemalleja. Edistyneen kehontuntemusterapian harjoitukset ovat vapaampia kuin perusvaiheen tarkasti toteutetut harjoitukset. (Roxendal 1987, 90–97.)

Roxendalin mukaan monet tuntevat olonsa peilin edessä epämukavaksi ja ovat tyytymättömiä peilistä näkyvään henkilöön. Joillakin ihmisillä tyytymättömyys saattaa olla niin syvää, että se voi haitata heidän kykyään kommunikoida muiden ihmisten kanssa. Kehon ja ulkonäön vähättely voivat kertoa myös vaikeuksista hyväksyä itseään ja persoonaansa. Tyytymättömyys omaan kehoon on muun muassa syömishäiriöiden yksi tyypillinen oire. Roxendal kertoo, että kehontuntemusharjoittelu tehdään usein huoneessa, jossa on yksi peiliseinä. Peiliä käytetään apuvälineenä oman kehon tunnistamisessa ja sen hyväksymisessä. Kehontuntemusterapiassa yksilöt liikkuvat huoneessa, jossa on peili ja pikkuhiljaa peilistä johtuva epämukavuus vähenee. (Roxendal 1987, 93–94.)

Tanssissa peili on tavallinen apuväline. Tanssissa peiliä käytetään muun muassa itsensä ja liikkeidensä hahmottamiseen. Yksisiipisissä peiliharjoittelu toteutettiin vaiheittain. Tanssitunnit pidettiin salissa, jossa oli yksi peiliseinä. Seinä voitiin myös peittää verholla tarpeen mukaan. Ensimmäisillä tunneilla peili pidettiin koko ajan peitettynä. Seuraavilla tunnilla peili avattiin muutaman liikkumisharjoituksen ajaksi, joiden jälkeen se taas peitettiin. Peilin aukioloaikaa kasvatettiin tasaisesti, kunnes viimeisillä tunneilla se oli auki jo kun yksisiipiset saapuivat saliin. Harjoituksia tehtiin niin peiliin päin kuin liikkuen vapaasti tilassa. Teimme myös muutaman harjoituksen, jossa yksisiipisten tuli etsiä peilistä asioita itsestään, joista he pitävät.

Kävely on yksi tanssin peruselementeistä, jossa tulee esille tärkeitä asioita, kuten painonsiirto ja ristikierto. Roxendalin mukaan kaikilla ihmisillä on hyvin yksilöllinen kävelytyyli, joka voi vaihdella paljon eri tilanteissa. Kävely aktivoi fyysisiä toimintoja laajasti ja se on hyvin kokoava toiminto. Kehontuntemusterapiassa tulisi keskittyä antamaan erilaisia kokemuksia kävelystä ja harjoituksia siitä voi kehittää lähes rajattomasti. (1987, 90–91.) Tuntien alussa teimme paljon erilai-

sia kävelyharjoituksia, joissa keskityttiin tuntiin ja itsensä kuuntelemiseen. Kävelyharjoituksissa tutkimme myös painonsiirtoa.

Tanssi on myös hyvin sosiaalinen laji, jossa käytetään paljon pareittain ja ryhmissä tehtäviä harjoituksia. Tanssi kehittää yhteistyötaitoja ja kykyä toimia ryhmässä. Edistyneessä kehontuntemusterapiassa tehdään paljon vuorovaikutusharjoituksia esimerkiksi pareittain ja ryhmissä (Roxendal 1987, 94–97). Yksisii-
pisissä käytimme jonkin verran tällaisia harjoituksia. Ensimmäisellä tunnilla opettelimme vuorovaikutustaitoja erilaisissa tutustumisharjoituksissa ja nimien opetteluharjoituksissa. Aiemmissa kappaleissa mainittujen esimerkkien lisäksi käytimme pari- ja ryhmäharjoituksia myös peleissä ja leikeissä. Esimerkkinä mainittakoon tunnin ensimmäisenä harjoituksena tehty aktivointipeli. Leikissä tuli kuljettaa viestiä eteenpäin mahdollisimman nopeasti ympyrässä seuraavalle käsien suuntaavalla taputtamisella. Leikissä sai myös vaihtaa suuntaa antamalla käsillä sovitun merkin. Viesti sai myös katketa ja siirtyä toiselle puolelle piiriä haluamalleen henkilölle osoittamalla häntä sormella.

Rytmi on myös yksi tanssin keskeisistä asioista. Erilaiset rytmit tuovat tanssiin eloa ja vaihtelevuutta. Tanssi kehittää rytmin hahmottamista ja musikaalisuutta. Roxendalin mukaan ihmisen elämä koostuu erilaisista rytmisistä vaihteluista esimerkiksi työstä ja levosta. Yksilön henkilökohtainen rytmi voi häiriintyä jos hän joutuu sopeutumaan liikaa ulkopäin tuleviin vaatimuksiin. Edistyneessä kehontuntemusterapiassa harjoituksia tulisi tehdä joko henkilökohtaisen rytmin esimerkiksi hengityksen tai annetun rytmin mukaan. (1987, 93). Tanssitunneilla käytettiin vaihtelevia rytmejä eri lajeissa ja teimme myös harjoituksia oman hengityksen tahtiin. Lisäksi yhdistelimme harjoituksissa edistyneen kehontuntemusterapian eri vaikutusalueita esimerkiksi rytmiä, vuorovaikutusta ja kävelyä. Esimerkkinä mainittakoon kävelyharjoitus, jossa sai ensin kävellä omaan rytmiin ympäri salia. Sen jälkeen osallistujia ohjeistettiin nopeuttamaan kävelytahtia pikkuhiljaa lähes juoksuksi asti. Tämän jälkeen heidän tuli hidastaa tahtia ja lopulta pysähtyä. Seuraavana vaiheena oli yrittää huomioida muut huoneessa kävelevät ja löytää heidän kanssaan yhteinen rytmi. Kun tämä oli saavutettu, osallistujat lähtivät yhdessä ryhmänä hidastamaan ja nopeuttamaan yhteistä rytmiä ohjeiden mukaan.

6.7 Ilmais-, luovat-, ja luottamusharjoitukset

Ilmaisuharjoitukset eivät perinteisesti kuulu Roxendalin kehontuntemusterapiaan (1987, 97). Tanssiin kuitenkin ilmaisu vahvasti kuuluu ja keholla ilmaistaankin erilaisia tunnetiloja. Tanssi viestii tunnelmien kautta tanssijan sisäisiä tunteja ja tanssi onkin pohjimmiltaan ilmaisua. Tunneilla teimme jonkin verran ilmaisuharjoituksia ja luovia harjoituksia, jotka rohkaisevat tuottamaan omaa persoonallista liikettä. Tällainen tehtävä oli esimerkiksi ilmaisuharjoitus, jossa tuli kehittää annetulle tunnetilalle sitä kuvaava patsas kehosta. Tällaisia tunnetiloja oli esimerkiksi suru, ilo, toivo ja epätoivo. Pohjustimme harjoitusta kirjaintehtävällä, jossa kehosta tuli luoda annetun kirjaimen mukainen patsas.

Teimme tunnilla esimerkiksi luovan karttaharjoituksen, jossa tuli tuottaa omaa liikettä. Improvisaatio ja oman liikkeen luomisen harjoitukset tulee aina rajata tarkasti, jotta tehtävästä tulee helposti lähestyttävä ja turvallinen. Karttatehtävässä oli paperin riveille piirretty erilaisia kuvioita esimerkiksi neliöitä, kolmioita ja spiraaleja. Karttaa tuli lukea kuin kirjaa vasemmalta oikealle ja kehittää jokaiseen kuvioon sitä kuvaava liike. Kun kaikki kuviot oli muutettu liikkeiksi, yhdistettiin ne pieneksi tanssisarjaksi. Näin jokainen osallistuja pääsi luomaan pienen oman tanssin.

Tunneilla teimme myös luottamusharjoituksia, joissa opeteltiin toiseen tukeutumisesta ja luottamuksesta. Harjoitukset myös tutustuttavat ja lähentävät ryhmää sekä ovat hyviä pariharjoitteita. Tehtävässä toinen parista laittaa silmät kiinni ja toinen ohjaa tätä kävellen ympäri huonetta. Silmät kiinni oleva pari määrää tahdin, jota saa nopeuttaa, kun olo tuntuu tarpeeksi turvalliselta. Harjoitus tehdään rauhallisen musiikin tahtiin ja sen päätyttyä pari keskustelee tehtävästä.

7 TULOKSET JA AINEISTON ANALYSOINTI

Tutkimuksen tarkoituksena oli tanssin harjoittelemisen kautta saada aikaan positiivista muutosta kehonkuvassa. Tanssin avulla pyrittiin lisäämään kehontuntemusta ja saada ilmaisukanava tukahdutetuille tunteille. Kaikki tutkimukseen osallistuneet yksisiipiset sairastivat syömishäiriötä. Viisi yksisiipistä osallistui tutkimuksen lopussa kyselyyn ja kaksi keskeytti tutkimuksen. Toisella heistä syömishäiriö oli kroonistunut ja hän koki, ettei häntä voitu auttaa. Toisella taas oli vaikeuksia aikataulujen sopimisen kanssa.

Tutkimuksen aikana aineistoa kerättiin suoralla observoinnilla ja kyselykaavakkeella, johon vastasivat yksisiipiset sekä tutkimuksessa mukana ollut psykoterapeutti (liite 1 ja 2). Aineisto analysoitiin keväällä 2014. Kyselykaavakkeeseen valittiin yhdeksän tutkimuksen kannalta keskeistä avointa kysymystä, jotka käsittelevät kehonkuvan ja kehontuntemuksen mahdollista muutosta sekä suhdetta tanssiin. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran mukaan avoimet kysymykset antavat vastaajille paremmin tilaa kertoa omista ajatuksistaan kuin monivalintakysymykset, jotka rajaavat vastausvaihtoehdot. Avoimista kysymyksistä tulee myös paremmin ilmi vastaajan tunteet ja ajattelun keskeiset asiat. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2002, 188.)

Yksisiipisten kyselyn kysymykset yksi ja kahdeksan käsittelevät kehonkuvan muutosta ja kysymykset kahdesta kuuteen koskivat kehontuntemuksen mahdollista muutosta. Kysymys seitsemän koski tanssia ja kysymys yhdeksän käsittelee tutkimuksen aikana nousseita tunteita. Psykoterapeutin kyselyssä kysymykset yksi ja kaksi käsittelevät kehonkuvan muutosta. Kysymys kolme koski ryhmään osallistumisen yleisiä vaikutuksia ja kysymys neljä käsittelee yksisiipisten suhdetta tanssiin. Vastaukset saatuani silmäilin ne ensin läpi. Sen jälkeen kävin läpi jokaisen kysymyksen ja etsin vastauksista yhtäläisyyksiä. Tuloksiin kokosin, kuinka moni kaikista vastaajista vastasi myönteisesti kysymykseen ja lisäksi nostin esiin muita tärkeitä vastauksissa nousseita seikkoja. Tämän jälkeen kirjasin kysymysten yhteyteen observoinnin tulokset.

7.1 Yksisiipisten kyselyn ja havainnoinnin tutkimustulokset

Ensimmäinen ja kahdeksas yksisiipisten kysymys käsitteli kehonkuvan mahdollista muutosta. Neljä viidestä koki, että suhtautuminen omaa kehoa kohtaan on muuttunut myönteisemmäksi. Yksisiipiset kertoivat suhtautumisen muuttumisen näkyvän muun muassa aiempaa vapautuneemmassa olotilassa ja armollisemmassa asenteessa itseä kohtaan. He kertoivat myös nyt tuntevansa paremmin kehonsa ja osaavansa kuunnella paremmin sen viestejä. Vastauksissa näkyi myös edelleen negatiivisuutta itseään kohtaan, mutta tilanne oli parantunut ryhmän toiminnan myötä. Yksi koki, ettei suhtautuminen omaan kehoon ollut muuttunut myönteisemmäksi. Hän koki itsensä liian laihaaksi, mutta kertoi kuitenkin tuntien saaneet hänet ajattelemaan, miltä näyttäisi terveenä.

Yksisiipiset kokivat viihtyvänsä nyt paremmin kehoissaan kuin ennen ryhmän toimintaa. Neljä viidestä koki tanssin harjoittelamisen auttaneen tähän asiaan. Yksi ei osannut sanoa, vaikuttiko asiaan ryhmän toiminta vai aika. Osa kertoi, ettei viihdy kehossaan, mutta asia oli mennyt parempaan suuntaan tuntien aikana. Osa taas totesi, että kehossa viihtyminen vaihtelee päivittäin. Yksi kertoi, että nykyään kokee harvemmin itsensä liian isoksi ja pystyy paremmin sulkemaan ajatuksen mielestään. Kehossa viihtymisen kasvu näkyi muun muassa luottamuksen kasvuna omaa kehoa kohtaan ja asenteena, että on sinut itsensä kanssa.

Kysymykset kahdesta kuuteen käsittelivät kehontuntemuksen mahdollista kasvua. Kehontuntemusta kaikille oli tullut paljon lisää ja osa mainitsikin tämän asian suoraan vastauksissa. Kaikki yksisiipiset kertoivat, että heidän oli vaikea katsoa itseään peilistä. Neljä viidestä kuitenkin kertoi peiliin katsomisen helpottuneen tuntien aikana. Osa vastasi, että he oppivat näkemään tanssituntien aikana myös hyviä asioita peilistä. Myös itsekriittisyys väheni. Yksi kertoi keskittyneensä viimeisillä tunneilla niin kovasti tanssiliikkeisiin, että oli unohtanut arvioida itseään peilistä. Nykyään hän kertoikin näkevänsä peilistä lähinnä myönteisiä asioita. Yksi yksisiipinen kertoi, että toinen syy peiliin katsomisen helpottumisessa on varmasti ollut myös oma paraneminen. Toinen taas totesi peiliin

katsomisen olevan edelleen hyvin epämiellyttävää, vaikka se olikin jonkin verran helpottunut. Yksi yksisiipinen ei kokenut saaneensa apua asiaan tunneilta. Hän kuitenkin kertoi, että nykyään peilikuva oli muuttunut kuitenkin myönteisemmäksi.

Roxendalin (1987, 94) mukaan työskentely peilin edessä voi olla monelle vaikeaa ja se voi aiheuttaa voimakkaitakin reaktioita. Tämän saattoi myös huomata tunneilla ja ensimmäisillä kerroilla monilla olikin vaikeaa olla peilin kanssa samassa huoneessa. Osa vältteli peiliin katsomista ja yksi henkilö jopa poistui peilin edestä. Tuntien kuluessa yksisiipiset tottuivat peiliin enemmän ja pystyivät rentoutumaan paremmin. Roxendal (1987, 94) kertookin, että kehontuntemusteharjapian edetessä peiliin katsomisen aiheuttama epämukavuuden tunne vähenee. Viimeisillä kerroilla monet eivät kiinnittäneet niin paljon huomiota enää peiliin, vaan ajatukset olivat tanssissa ja sarjojen muistamisessa. Osa myös kertoi, että pystyi näkemään peilistä myös positiivisia asioita.

Kaikki yksisiipiset kokivat saaneensa tunneilta työkaluja hyvän ryhdin hakemiseen. Osa kertoi huomanneensa vartalon asennon olevan kumara ja sen lisäksi vartalon tukkoista oloa. Yksi kertoi, että aivan kuin yrittäisi kumaralla asennolla piilotella itseään. Hän kertoi, että joskus muistaa nykyisin suoristaa ryhtinsä ja uskaltaa kaupungillakin kävellä selkä suorana. Yksisiipiset kertoivat vastauksissaan lisäksi omia henkilökohtaisia kokemuksiaan ja havaintojaan vartalonsa asennosta sekä siitä, kuinka he nykyään huomioivat asiaa ja kohentavat vartalon asentoa. Osa kertoi vartalon asennon olevan edelleen kumara, mutta asian parantuneen kuitenkin tuntien ansiosta.

Yksisiipisistä kolme kertoi tulleen tietoisiksi jännityksistä kehossaan tuntien aikana. He kertoivat saaneensa avun rentoutumisharjoituksista ja venyttelystä. Kaksi kertoi, että heillä on ollut ongelmia aikaisemminkin esimerkiksi yläselän ja hartioiden jännittyneisyyden kanssa. Toinen heistä ei kokenut saavansa apua tunneilta asiaan, mutta yleisesti ahdistuksen lieventyessä jännitteisyys oli hie- man vähentynyt. Toinen totesi liikkumisen olleen hyvä keino jännityksen lieven- tämiseen.

Neljä viidestä koki, että sai apua tunneilta rentoutumiseen. Osa kuitenkin kertoi, ettei rentoutuminen ole edelleenkään helppoa, mutta on saanut jonkin verran apua tunneilla tehdyistä harjoituksista. Eräs kertoi, että tekee harjoituksia kotona, mutta ahdistavat tilanteet aiheuttavat edelleen huomattavasti hermostumista. Yksi koki, ettei saanut apua tunneilta. Hän on kuitenkin löytänyt oman tapansa rentoutua arjessa tekemällä asioita, joista pitää.

Roxendalin (1987, 82–83) mukaan yksilön tasapainoinen asento suhteessa keskilinjaan muodostuu, kun alaspäin vetävä painovoima ja ylöspäin suuntautuvat kannatukseen liittyvät voimat ovat tasapainossa. Hänen mukaansa tasapainoinen asento häiriintyy jos painovoima pääsee hallitsemaan asentoa ja tällöin esiintyy useita asentopoikkeamia. Yksisiipisten suhteessa keskilinjaan oli havaittavissa alkutunneilla lantion asennon kallistumia eteenpäin ja taaksepäin sekä myös ylävartalon työntymistä eteenpäin. Osalla oli havaittavissa myös jännitteisyyttä ylävartalossa ja kehon suojaamista edessä olevilla käsillä.

Tunneilla tehdyt harjoitukset auttoivat hyvän keskilinjan löytymisessä. Tunneilla oli havaittavissa jonkin verran muutosta yksisiipisten seisoma-asennossa ja myös he itse kokivat muutoksen positiivisesti. Kaikki kuitenkin pitivät hyvän seisoma-asennon ylläpitämistä arjessa haastavana. Kun hyvä asento tunnilla löytyi, yksisiipiset kokivat olonsa avoimemmaksi ja paremmaksi kuin kumarassa asennossa. Yksisiipiset saivat tanssitunneilta tietoa ja työkaluja hyvän keskilinjan hakemiseen arjessa. Erityisesti vahvistavat ja venyttävät harjoitukset koettiin hyvinä ja eräs totesikin tunnilla, että oli ihanaa tuntea kehonsa sekä lihaksensa.

Ylävartalon jännittyneisyys helpotti jonkin verran tuntien aikana. Myös kehon suojaaminen käsillä väheni tuntien kuluessa. Näihin auttoivat muun muassa rentoutumisharjoitukset, erilaiset tanssiharjoitukset ja venyttelyt. Osa pystyi keskittymään rentoutumisharjoituksissa ja osalle se oli haastavaa. Toisille oli helpompaa saada ajatukset irti arjesta, kun joutui keskittymään esimerkiksi tanssisarjojen laskuihin. Yleisesti yksisiipiset pysähtyivät tunneilla kuuntelemaan kehonsa viestejä ja havaitsivatkin monia asioita itsestään sekä vartalostaan.

Yksisiipisistä neljä viidestä ei ollut huomannut muutoksia hengityksessään. Kaksi heistä oli kuitenkin havainnut, että heidän hengityksensä oli pinnallista. Yksi kertoi huomanneensa hengityksensä muuttuvan pinnalliseksi ahdistavissa tilanteissa. Hänestä myös tuntui silloin, ettei saa tarpeeksi happea. Toinen taas huomasi, ettei aina erota, onko kyseessä ulos vai sisäänhengitys. Yhdessä vastauksessa kävi ilmi, ettei vastaaja ollut kiinnittänyt hengitykseensä huomiota tanssitunneilla. Yksi taas kertoi hyötäneensä tanssituntien harjoituksista ja siitä, että tunneilla oli kerrottu tärkeitä asioita hengityksestä. Hän kertoi nykyään tarkkailevansa hengitystä erityisesti urheillessaan.

Tanssitunneilla tehdyissä hengitysharjoituksissa oli havaittavissa vain hyvin vähän näkyvää hengitysliikettä. Esimerkiksi pareittain tehdyssä rintakehän laajentumisharjoituksessa havaittavissa oleva hengitys oli aluksi lähes olematonta. Parin auttaessa rintakehän laajenemista vastustavalla liikkeellä, hengitysliike näkyi vain hieman paremmin. Tanssitunneilla ei näkynyt juuri ollenkaan vapaata kokonaisvaltaista hengitystä. Hengitykseen keskittyminen kuitenkin auttoi rentoutumisharjoituksissa rauhoittumaan ja yksisiipiset kuitenkin tekivät havaintoja omaa hengitystään. Liikkeen ja hengityksen yhdistäminen onnistui välillä kohtalaisesti.

Kolme viidestä yksisiipisestä kertoi voivoin olleen aina parempi tanssitunnin lopussa kuin alussa. Osa kuvaili oloaan tunnin lopuksi rentoutuneeksi ja rauhalliseksi, yksi taas pirteäksi. Kaksi viidestä kertoi tunnin jälkeisen olotilan riippuneen tunnin tapahtumista, harjoituksista ja päivän mielialasta. Toinen kertoi olotilan olleen joskus hyvä ja joskus taas ahdistunut sekä väsynyt. Toinen vastasi olotilan olleen useimmiten hyvä.

Kaksi yksisiipistä kertoi, ettei heillä noussut erityisiä tunteita pintaan tunneilla. Loput yksisiipiset kertoivat tanssituntien herättäneen tunteita. Kaikki kokivat myönteisiä tunteita, mutta osa mainitsi harjoitusten herättäneen myös surullisia ja ahdistavia tuntemuksia. Monet myös kertoivat jännittäneensä tunteja paljon. Yksi yksisiipisistä kuitenkin vastasi jännityksen vähentyneen tanssituntien aikana niin paljon, että hän oli jopa uskaltanut nauraa muiden mukana. Yksi myös totesi, että oli mukava huomata, että muillakin oli samanlaisia tuntemuksia.

Tunneilla oli havaittavissa monenlaisia tunteita. Monille yksisiipisille oli joskus vaikeaakin tulla tunneille jännityksen takia, mutta jännitys lieventyi yleensä tuntien jatkuessa. Myös pariharjoitukset herättivät osassa voimakkaitakin tunteita ja erilaiset yksisiipisten jännitykset ja pelot oli otettava huomioon tuntien suunnittelussa. Esimerkiksi kehon rajojen hahmotuksessa auttavissa harjoituksissa oli käytettävä jotain välinettä, koska yksisiipiset eivät sietäneet suoraa kosketusta.

Kehon rajojen hahmotustehtävät saivat aikaan monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Kehonkuvan häiriintyminen näkyi selvästi pareittain tehdyssä kehon rajojen piirtämisharjoituksessa. Yksisiipisen piirtämä kuva ei vastannut todellisuutta, vaan oli huomattavasti isompi kuin parin piirtämät oikeat kehon rajat. Yksi yksisiipinen pyysi jopa uusintapiirrosta, koska ei voinut uskoa omaa hoikkuuttaan. Harjoitus herätti monia ajatuksia ja hämmennystä. Myös muut kehon rajaamisharjoitukset toivat uusia kokemuksia. Esimerkiksi muumioharjoituksessa monet kokivat, että oli ihanaa tuntoa oma keho.

Tanssiharjoitukset herättivät monenlaisia tunteita. Yksisiipiset onnistuivat viestimään kohtalaisesti tunteita kehollaan ilmaisuharjoituksissa. Luottamusharjoitukset onnistuivat tuomaan rauhallisuutta ja lisäsivät luottamusta ryhmän keskellä. Yksisiipisten rohkeus heittäytyä luoviin harjoituksiin kasvoi myös tuntien kuluessa ja he pystyivät myös itse tuottamaan liikettä.

Tanssi koettiin hyvin eri tavoin riippuen henkilöstä. Yksi koki tanssin rentouttavaksi ja mukavaksi. Hän ei osannut eritellä, mikä laji oli haastavin ja mikä tuntui mieleiseltä, koska ei päässyt osallistumaan kaikille tunneille. Toinen vastaaja taas kertoi tanssin tuntuneen mahtavalta. Hän vastasi innostuneensa tanssista niin kovasti, että haluaa oppia koko ajan lisää tanssista. Hän ei osannut nimetä mieluisinta tanssilajia, vaan kaikki lajit olivat hänestä hauskoja. Haastavimpana lajina hän koki baletin. Tanssi oli tuonut hänelle myös runsaasti itseluottamusta. Kolmas yksisiipisistä oli kokenut tanssin haastavaksi. Hän mainitsi erityisesti, että koreografian muistaminen oli tuottanut vaikeuksia. Improvisaatiossa hän oli kokenut, ettei keksinyt liikkeitä kovin helposti. Neljäs vastaaja kertoi tanssin olleen mukavaa. Hän kertoi, ettei ollut aikaisemmin pitänyt tanssista, mutta yksi-

siipisissä tanssi oli tullut tutummaksi. Hän piti eniten discotanssista ja haastavimpana lajina hän mainitsi klassisen baletin. Viides vastaaja totesi tanssin aluksi ahdistaneen kovasti ja se oli tuntunut vaikealta. Sitten lopussa hän välillä innostui tanssista niinkin paljon, että oli käynyt vapaa-ajallakin kokeilemassa latinalaisia tansseja. Mieluisammaksi tanssiksi hän mainitsikin latinalaisten tanssien lisäksi myös klassisen baletin. Haastavinta lajia hän ei osannut nimetä. Hän myös kertoi hävenneensä tunnilla, koska ei omasta mielestään osannut tanssia tarpeeksi hyvin. Hän myös pelkäsi erottuvansa joukosta omasta mielestään huonolla tanssitaidolla.

Tanssi herätti alussa innostusta ja jännitystä. Tanssi koettiin yksisiipisten keskuudessa hyvin eri tavoilla. Osa oli hyvin innoissaan tanssista ja osaa taas tanssi aluksi ahdisti. Monet myös kokivat tanssimisen haastavaksi ja olivat omasta mielestään huonoja tanssijoita. Yksisiipiset olivat alusta asti aktiivisia ja saivat muun muassa lajeja toivomalla vaikuttaa tuntien kulkuun. Yksisiipisten tanssiminen vapautui paljon tuntien aikana. Heidän uskallus käyttää lattiaa ja tilaa lisääntyi. Myös tilanhahmottaminen, koordinaatio, erilaisten liikelaatujen tuottaminen ja tanssin tuntemus parani. Painovoiman käyttö ja koko kehon hyödyntäminen liikkeessä oli kuitenkin hankalaa useille yksisiipisille. Valitsin tarkoituksella hyvinkin erilaisia lajeja tunneille, jotta kaikki voisivat löytää mieluisan lajin.

7.2 Yksisiipisten psykoterapeutin kyselyn tutkimustulokset

Psykoterapeutti Sarianna Virpikari kertoo, että yksisiipisten suhtautuminen itseään ja omaa kehoa kohtaan on muuttunut myönteisemmäksi ja lempeämmäksi ryhmään kuulumisen takia. Hän kertoo, että yksisiipiset ovat nykyään kehoillisesti varmempia ja uskaltavat liikkua vapaammin. Virpikari myös totesi yksisiipisten liikkumisen olevan nykyään luonnollisempaa. Hänen mukaansa ryhmään kuuluminen on avartanut yksisiipisten maailmaa ja antanut itsevarmuutta. He uskaltavat tuoda mielipiteitään julki paremmin myös sanallisesti.

Virpikarin mukaan kehonkuvan muutoksen ulkoisia merkkejä ovat ryhdikkyys, varmuus ja tietoisuus omasta kehollisuudestaan. Merkinä kehonkuvan muutoksesta on myös sallivampi asenne itseä kohtaan. Sisäiset muutokset ovat Virpikarin mukaan vielä osittain ristiriitaisia, koska oma kehollisuus liittyy vahvasti syömishäiriön sävyttämiin tunteisiin. Virpikari selventää, että keho koetaan inhottavaksi ja lihavaksi silloin kun omia tunteita on vaikea käsitellä. Yksisiipiset kuitenkin tiedostavat, että peilistä näkyvä kuva ei ole todellinen, vaan sairauden värittävä.

Ryhmään kuuluminen on tuonut yksisiipisille varmuutta sosiaaliseen kanssakäymiseen ja kohottanut itsetuntoa. Yksisiipiset ovat saaneet toisiltaan vertaistukea ja ystävyksiä on syntynyt. Yksisiipisten kanssa on yhdessä käyty läpi, kuinka syömishäiriöt vaikuttavat elämään. Ryhmän suhdetta tanssiin Virpikari kuvaa myönteiseksi, kiinnostuneeksi ja positiiviseksi. Myös rohkeus tanssia on lisääntynyt. Kaikki yksisiipiset ovat myös aloittaneet jonkin uuden liikuntaharrastuksen tanssituntien jälkeen.

8 YHTEENVETO

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten tanssin harjoittelu vaikuttaa syömishäiriöisen kehonkuvaan. Toisena tutkimuskysymyksenä oli miten tanssinharjoittelu vaikuttaa syömishäiriöisen kehontuntemukseen ja liikkumiseen. Tutkimusmenetelminä käytettiin kyselylomaketta, johon vastasivat kaikki yksisiipiset ja heidän hoitava psykoterapeuttitnsa. Tutkimusmenetelmänä käytettiin myös suoraa observointia. Päätuloksena totean, että kahdeksassakymmenessä prosentissa vastanneista tapauksista saatiin aikaa myönteistä kehonkuvan muutosta tutkimuksen aikana. Tämä näkyi muun muassa myönteisemmässä ja lempeämmässä suhtautumisessa itseä ja kehoaan kohtaan. Lähes kaikilla kuitenkin edelleen ilmeni negatiivisuutta itseään kohtaan. Totean myös, että kaikilla yksisiipisillä kehontuntemus kasvoi tutkimuksen aikana. Kaikilla muilla kehontuntemuksen osa-alueilla saatiin hyviä tuloksia, paitsi suhteessa hengitykseen. Myös liikkuminen vapautui tutkimuksen aikana ja yksisiipisten uskallus heittäytyä kasvoi.

8.1 Pohdinta

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi yksisiipisten psykoterapeutin mukana olo ja kyselyyn vastaaminen. Pidän observointia onnistuneena aineistonkeruun menetelmänä, koska sen avulla pystyttiin saamaan tietoa tanssituntien todellisista tapahtumista (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 212). Pohdin myös haastattelun käyttämistä aineiston keruussa, mutta päädyin kuitenkin avoimiin kysymyksiin. Haastattelun luotettavuutta heikentää tilannesidonnaisuus ja tutkittavan taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 206–207). Halusin myös antaa tutkittaville mahdollisuuden miettiä kysymyksiä rauhassa ja vastata niihin omin sanoin.

Tutkimusta suunnitellessani minua huoletti erityisesti tutkimuksen fyysisyys ja tutkittavien sairaus. Oli hyvin tärkeää, että kaikilla tutkittavilla oli lääkärin lupa osallistua tanssimiseen. Pidän myös erittäin tärkeänä, ettei tanssitunneista tulisi

kenellekään vain lähtökohtaisesti paikkaa, jossa voi kuluttaa energiaa. Tämän takia arkailin ensimmäisillä tunneilla liikaa fyysisyyttä. Tutkimuksen kuluessa uskaltauduin lisäämään fyysisesti haastavampia harjoituksia ja sain siitä positiivista palautetta. Fyysisyys auttoi selvästi oman kehon tuntemiseen ja se on yksi tärkeä osa kehontuntemuksessa. Tämän asian kanssa kuitenkin tulee olla valppaana, kun ollaan tekemisissä syömishäiriöiden ja liikunnan kanssa.

Myös pariharjoitusten käyttöä kannattaa harkita ryhmän mukaan. Toipumisessa hyvässä vaiheessa olevat pystyvät paremmin toimimaan ryhmissä ja pareittain kuin toipumisen alkuvaiheessa olevat. Osa reagoi voimakkaasti pariharjoitteisiin ja ne ahdistivat heitä. Osa taas pystyi toimimaan pareittain ilman ongelmia. Pariharjoitteita ei kuitenkaan mielestäni kannata tehdä ensimmäisillä tunneilla ja niiden mukaan ottoa tulee harkita ryhmän mukaan. Voimakkaita reaktioita voi muutenkin tunneilla tulla ja niihin pitää varautua sekä antaa tunteille tilaa.

Mielestäni oli myös tärkeää, että tutkimuksessa oli mukana psykoterapeutti, jonka kanssa tein yhteistyötä. Häneltä sain neuvoja ja pystyimme yhdessä myös miettimään tuntisuunnitelmia. Hän myös antoi mielipiteitään harjoituksista ja kertoi, jos joku harjoitus olisi liian haastava. Psykoterapeutti seurasi tutkittavien vointia koko tutkimuksen ajan.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta oli tärkeää ottaa huomioon kaikkien tutkittavien lähtökohdat ja erilaiset tarpeet. Koko tutkimuksen peruskivenä olikin yksilöiden erilaisuuden ja ainutkertaisuuden kunnioitus. Tärkeää oli, että yksisiipisiä ei käsitelty vain tutkittavina, vaan heille osoitettiin aitoa välittämistä. Tunneille pyrittiin luomaan turvallinen ilmapiiri, jossa oli sallittua näyttää tunteensa ja olla oma itsensä. Myös huumori oli läsnä. Työryhmä oli reippaasti oma itsensä ja he näyttivät esimerkillään, ettei kaikki ole niin vakavaa. He myös tekivät virheitä ja osasivat jopa nauraa niille. Näin he loivat pohjaa avoimelle ja sallivalle ilmapiirille. Ilmapiiri tarttui ja ihmiset avautuivat tunneilla yhä enemmän.

Tutkimuksen onnistumisen kulmakiviä oli myös yksisiipisten ryhmäytyminen, joka onnistuikin hyvin. Yksisiipiset tekivät retkiä lähimaastoon ja pitivät käsityöil-

toja. He saivat toisiltaan vertaistukea ja terapiassakin alettiin käyttämään pari-keskusteluja työvälineenä.

8.2 Jatkokehittämisideoita

Tanssiterapiaa syömishäiriöiden hoidossa on tutkittu, mutta tietääkseni tanssin harjoittelemisen vaikutuksesta kehonkuvaan ei ole juurikaan tehty tutkimuksia. Tanssin vaikutukset yksilön hyvinvointiin ovat laajat. Tämä aihe on mielenkiintoinen ja katson, että sitä kannattaisi tutkia lisää. Kaikki yksisiipiset myös kokiivat ryhmän hyödylliseksi ja heidän mielestään tällaisia ryhmiä kannattaa järjestää myös tulevaisuudessa.

Esitän, että tanssin harjoittelemisen vaikutuksia kannattaisi tulevaisuudessa tutkia myös muiden erityisryhmien keskuudessa. Tällaisia ryhmiä on esimerkiksi masennusta sairastavat. Masennus, niin kuin syömishäiriökin, on keino paeta ahdistavia tunteita ja sen taustalla on usein tukahdutettuja tunteita kuten voimakasta surua (Huttunen 2013, hakupäivä 12.5.2014). Näin ollen masennus myös kuormittaa kehoa ja aiheuttaa hengityksen pidättämistä. Tämä taas puolestaan johtaa lihasjännityksiin, joka saattaa muuttaa asentomalleja ja kehotuntemuksessa. Tanssin avulla kehontuntemusta lisäämällä voitaisiin mahdollisesti saada hyviä tuloksia myös masentuneiden ihmisten keskuudessa.

Tanssin harjoittelemista voisi tutkia myös henkilöiden kanssa, jotka kokevat olevansa vieraantuneita kehostaan ja itsestään. Nyky-yhteiskunnassa korostetaan paljon ajattelua ja keho jätetään vähemmälle huomiolle. Tanssi tarjoaa matkan omaan kehoon ja minuuteen. Se antaa mahdollisuuden pysähtyä ja kuunnella kehon viestejä. Tanssin avulla voidaan ilmaista mahdollisia tukahdutettuja tunteita ja sen kautta voi löytää taas elinvoimaa ja iloa.

LÄHTEET

Bell, L. & Rushforth, J. 2008. Overcoming body image disturbance: a programme for people with eating disorders. New York: Routledge.

Bertrand, R. 2000. Tanssiterapia: sen menetelmät ja apuvälineet. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) *Mieli ja taide. Tekstistä tulkitaan*, 91–96. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Cash, T. 2008. *The body image work book: an eight-step program for learning to like your looks*. Second edition. Oakland: New harbinger publications.

Cash, T. & Smolak, L. 2011. *Body image: a handbook of science, practice and prevention*. Second edition. New York: Guilford press.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. 2013. Masennus. Duodecim, terveyskirjasto. Hakupäivä 12.5.2012.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389.

Hällström, L. 2009. *Painajainen puntarilla: syömishäiriöt ja niiden ehkäisy*. Helsinki: Minerva Kustannus.

Ihanus, J. & Vuorinen, V. 2000. Tanssiterapiasta. Teoksessa Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. (toim.) *Mieli ja taide. Tekstistä tulkitaan*, 79–90. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto.

Kassing, G. 2014. *Discovering dance*. Champaign: Human kinetics.

Keski-Rahkonen, A., Charpenter, P. & Viljanen, R. 2008. Olen juuri syönyt: läheiselläni on syömishäiriö. Helsinki: Duodecim.

Monsen, K. 1992. Psykodynaaminen fysioterapia. Helsinki: Otava.

Ojanen, M. 1994. Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Moniste nro 19. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Roxendal, G. 1985. Body awareness therapy and body awareness scale: treatment and evaluation in psychiatric physiotherapy. Lund: Studentlitteratur.

Roxendal, G. 1987. Ett helhetsperspektiv: sjukgymnastik inför framtiden. Lund: Studentlitteratur.

Schilder, P. 1950. The image and appearance of the human body. New York: Routledge.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli: kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. Helsinki: WSOY.

Syömishäiriöliitto SYLI. 2014. Mitä syömishäiriöt ovat?. Hakupäivä 23.2.2014, <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot>.

Thelin, M. 2008. Dansens helande kraft. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Tuimala, L. 2013. Kehonkuvani. Hakupäivä 16.3.2014, <http://www.kehonkuva.com>

YKSISIIPISTEN KYSELY

Yksisiipiset

Kiitos yhteisestä matkasta yksisiipisten kanssa!

Nyt on aika koota tulokset yhteen ja tähän kaavakkeeseen olen koonnut tärkeimmät kysymykset tutkimustani varten.

Kiitos vastauksistasi!

Nimi: _____

Ikä: _____

syömishäiriö ja kauanko olet sairastanut sitä: _____

1. Koetko, että suhtautumisesi omaa kehoasi kohtaan on muuttunut ryhmän myötä? Millä tavoin?

2. Olisiko sinun vaikeaa katsoa itseäsi peilistä? Helpottuiko peiliin katsominen tuntien myötä? Pystytkö näkemään peilistä myös hyviä asioita itsestäsi?

3. Oletko kiinnittänyt huomiota asentoosi/ryhtiisi? Onko asentosi esimerkiksi kumara? Vaikuttiko työskentely tunneilla tähän asiaan?

4. Huomasitko kehossasi jännityksiä? Vaikuttiko työskentely tunneilla tähän asiaan?

5. Onko sinun helppo rentoutua? Saitko tuntityöskentelystä apua rentoutumiseen?

6. Oletko huomannut muutoksia hengityksessäsi? Onko se esimerkiksi pinnallista, syvää jne?

7. Miltä tanssi on sinusta tuntunut? Mikä laji on ollut sinulle mieleinen, miksi? Mikä on tuntunut haastavalta?

8. Viihdytkö kehossasi? Onko asia muuttunut ryhmään osallistumisen seurauksena?

9. Olisiko vointisi parempi vai huonompi tunnin lopussa kuin silloin kun tulit tunnille? Ovatko tunnít nostaneet sinussa tunteita pintaan?

PSYKOTERAPEUTIN KYSELY

Yksisiipiset

1. Koetko, että yksisiipisten suhtautuminen kehoaan ja itseään kohtaan on muuttunut ryhmän myötä?

2. Millaaisia muutoksia olet havainnut yksisiipisten kehonkuvassa? Voit käsitellä sekä sisäisiä että ulkoisia muutoksia.

3. Miten ryhmän toiminta on vaikuttanut yksisiipisiin? Oletko havainnut muutoksia heidän elämässään?

4. Millaaisia muutoksia olet havainnut yksisiipisten suhtautumisessa tanssiin ja liikkumiseen?
